

吃不了現在學習的苦 將來就得吃生活的苦

每次升旗集會，各處室總對永仁學子各方面的叮嚀提醒，因為學校除了提供學科知識外，學習態度、同儕相處、師長互動等都會影響孩子面對未來社會的價值觀。中學六年是人生非常關鍵的時期，培養負責、用心、尊重、自律的生活和學習態度，都是每位小孩踏入社會成長茁壯的養分，也是永仁全體師長的期盼。

在不同的學校場合，永仁學子常會聽到校長唸著口頭禪：「吃不了現在學習的苦，將來就得吃生活的苦」。這句話隱含校長對永仁孩子們深深的期待。每位家長都深知，人生的過程本來就充滿挑戰與壓力，吃苦只會從一個階段轉移到另一個階段，或從一種形式轉化成另一種形式，越是選擇現在逃避「苦」，就會在未來付出更大代價去解決更多的「苦」。

在學校，學生就是要吃得下學習的苦，每天上課、測驗、背誦、打報告，學習時的枯燥、無趣、反覆，吃學習好無聊的苦，吃考試壓力好大的苦，吃主動去做不喜歡的事的苦。事實上學生時代的苦，都在幫助孩子們方方面面的成長和提升，儲備孩子們踏入社會面對未來挑戰的養分。各位家長也清楚未來職場挑戰之大，許多工廠工時長，員工反覆單調勞動，日復一日，十餘年下來只是動作更熟練，沒辦法成為跨出舒適圈的社會高階成功人士。因為當初吃不了學習的苦。

不想吃未來生活的苦，就要吃現在學習成長的苦。生活的苦和成長的苦，這兩樣必須選擇一種。親愛的家長們，中學六年正是重要的學習奠基期，需要你們的包容、支持來陪伴，和學校一起攜手，帶領永仁學子心想事成前往下一個更好的學習階段！

耑此

敬祝 闔家平安！

校長 余慶 敬上
113年9月27日

台南市立永仁高級中學 113 學年度第一學期親師座談會流程表

辦理日期 113.09.21 (六)

親職教育座談會程序表

時間	國中部家長		高中部家長	
	活動內容	地點	活動內容	地點
08:10-08:30	家長報到	活動中心	家長報到	活動中心
08:30-09:00	校務發展報告	活動中心	校務發展報告	活動中心
09:00-09:10	換場		換場	
09:10-10:20	親師座談會	各班教室	親師座談會	各班教室
10:20-10:30	換場		換場	
10:30-12:00	認識技藝教育 講師:本校輔導組長莊建庭 (國二家長建議參加， 國一、國三家長鼓勵參加)	慈輝大樓二樓 視聽教室	高中升學心方向 講師:本校余月琴校長	高中部 視聽教室
12:00~	賦歸		賦歸	

校務工作報告：

教務處

一、113 學年度第一學期重要活動與課程安排

(一) 113 學年第一學期課後時間開設課程

時間	課程名稱	任課教師	對象	開課日期
週一至週五晚上	晚自習		國三至高三	9/11 起
週六	菁英社團	校內教師	國三	9/21 起

(二) 國中本土語課程

根據《國家語言發展法》，臺灣固有族群使用之自然語言及臺灣手語，除了閩南語文、閩東語文、客語文及原住民族語文等本土語文外，為保障語言人權與語言的多樣性、喚起社會大眾對於臺灣手語的重視，並落實《世界文化多樣性宣言》與《身心障礙者權利公約》對聾人語言與文化的尊重，因此將臺灣手語納入語文選習選項之一。

國中階段從 111 學年度起，逐年將本土語文及臺灣手語於國中七年級及八年級納入部定課程，學生得從以上兩種語文課程，依學習意願擇一類選習，每週一節課。

(1) 本學期各班本土語/臺灣手語開課情況：

班級	101	102	103	104	105	106	107
課程	閩南語 臺灣手語	閩南語 客語	閩南語 臺灣手語	閩南語	閩南語 臺灣手語	閩南語 臺灣手語	閩南語
班級	201	202	203	204	205	206	/
課程	閩南語 臺灣手語 客語	閩南語	閩南語	閩南語	閩南語 臺灣手語	閩南語	

(2) 本學期原住民族語開班情況：

語系別	郡群布 農族語	賽考利克 泰雅族語	知本卑 南族語	南排灣 族語	東排灣 族語	秀姑巒阿 美族語	海岸阿美 族語

(三) 國中課程計畫

1. 本校普通班每週學習節數一覽表

領域 年級	語文			數學	社會	藝術	自然	科技	健體	綜合 活動	彈性 課程	總節 數
	國語 文	英 語	本土 語									
一	5	3	1	4	3	3	3	2	3	3	5	35
二	5	3	1	4	3	3	3	2	3	3	5	35
三	5	3	/	4	3	3	3	2	3	3	6	35

2. 普通班彈性課程規劃架構表

校訂課程	彈性學習課程	課程類型	年級節數	7 年級	8 年級	9 年級
			課程名稱	節數	節數	節數
		統整性探究課程	國際視野	0	1	1
			英閱世界	2	1	1
			閱讀探究	1	1	2
		社團活動	社團	1	1	1
		其他類課程	班級活動	1	1	1
		學校實際彈性學習總節數			5	5

3. 本校國中部完整課程計畫網址：

<http://course.tn.edu.tw/school.aspx?sch=114307>

課程計畫 Qrcode



二、113 學年度重要考試日程

日期	年級	考試項目
10/08(二)~10/09(三)	全	第一次定期評量
09/24(二)	國二國三	英文單字王 1
10/22(二)	國二國三	英文單字王 2
11/12(二)	國二國三	英文單字王 3
11/27(三)~11/28(四)	全	第二次定期評量
12/24(二)	國二國三	英文單字王 4
01/16(四)~01/17(五)	全	第三次定期評量

國三會考相關各項重要考試

日期	範圍	考試項目
09/03(二)~09/04(三)	1~2 冊(自然：1、3 冊)	第一次複習考
10/01(二)	--	第一次英聽加強練習
11/05(二)	--	第二次英聽加強練習
12/03(二)	--	第三次英聽加強練習
12/19(四)~12/20(五)	1~4 冊	第二次複習考
02/19(三)~02/20(四)	1~5 冊	第三次複習考
03/18(二)	--	第四次英聽加強練習
04/08(二)	--	第五次英聽加強練習
04/17(四)~04/18(五)	1~6 冊	第四次複習考
05/17(六)~05/18(日)		會考

三、臺南市國民中學學生成績評量補充規定(部分摘錄)

第七條、學生於學校辦理定期評量時，因故請假缺考者，應於該學期結束前補考。但學生無故缺考者不得補考；其缺考之定期評量成績以零分計算。

前項補考學校得另行命題，成績計算方式如下：

- (一) 因公、喪、病、產假或不可抗力事由請假缺考者，按實得分數計算。
- (二) 因事假缺考者，其補考成績在六十分以下者，依實得分數計算；超過六十分者，超過部分之分數以百分之八十計算。

第十三條、學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

- (一) 出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- (二) 領域學習課程成績：

- 2. 中華民國一百零八年八月一日以後入學國民中學之學生，領域學習課程成績：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

四、國高中獎學金

※不同獎學金種類，各有不同申請條件，校內作業時間會比原單位更早截止

※永仁高中網站—教務處註冊組部分在『獎助學金區』，也有整理一些近年提供本校申請的獎學金清單，實際受理時間，依最新公文而定。

<https://reurl.cc/739n4k>



五、臺南區免試入學超額比序項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註																													
志願序	第一志願序學校(三間)	第二志願序學校(三間)	第三志願序學校(三間)	第四志願序學校(三間)	第五志願序學校(三間)	12分	1. 同一志願序的三間學校(不論多少科別, 只看是否是同一間學校), 志願序積分相同。 2. 同一間學校, 第二次選填, 則視為不同志願序 3. 第六志願序(含)以後, 改以單科別計算, 都是7分																														
	12分	11分	10分	9分	8分																																
多元學習表現	競賽成績	國際	第1名:10分	第2名:9分	第3名:8分	第4-8名:7分	50分	1. 限國中階段七上到九上獲得的成績 2. 競賽項目: 科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 3. 同一性質或同一項目之競賽, 僅擇優計分一次。 4. 本項最高採計10分																													
		全國	第1名:7分	第2名:6分	第3名:5分	第4-8名:4分																															
		市縣	第1名:4分	第2名:3分	第3名:2分	第4-8名:1分																															
	獎勵記錄	功過相抵後, 基本分數3分, 24支嘉獎, 可達滿分15分。嘉獎/小功/大功: 加0.5/1.5/4.5分; 警告/小過/大過: 扣0.5/1.5/4.5分						本項最高採計15分																													
	服務學習	免試: 每小時0.3分, 50小時, 達滿分15分 (另五專—每8小時一分, 56小時, 達滿分7分, 且加計幹部和小老師; 五專優免—每4小時一分, 60小時, 達滿分15分, 且加計幹部和小老師。依簡章)						本項最高採計15分																													
	社團參與	每學期16小時以上, 老師評核通過, 給三分, 修習五學期可達滿分15分。(技藝學程也算入社團)						本項最高採計15分																													
體適能	受測基本分: 4分	兩項達門檻: 6分 體弱、不宜檢測等個案	兩項達50(2銅): 8分	兩項達75(2銀): 9分	兩項達85(2金): 10分	A. 一分鐘屈膝仰臥起坐 B. 坐姿體前彎 C. 立定跳遠 D. 1600/800公尺跑走 本項最高採計10分(學校檢測或體適能檢測站, 擇一採計)																															
語言認證	※【英語—全民英檢(GEPT)、托福測驗(TOEFL)、多益測驗、劍橋國際英語認證、外語能力測驗、雅思國際英語測驗(IELTS)】, 採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者得 5 分 ※【閩南語—閩南語語言能力認證考試、中小學生臺語認證、全民臺語認證(專業版); 客語—客語能力認證考試; 原住民語—原住民族語言能力認證測驗】達基礎級以上得 5 分					本項最高採計 5 分 (不限國中教育階段取得)																															
就近入學	符合 10 分			不符合 0 分		10分	臺南市僅有『後壁、白河區』非本校就近入學區																														
國中教育會考	會考五科, 每一科 A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分) 寫作測驗 6 級分 1 分、5 級分 0.8 分、4 級分 0.6 分、3 級分 0.4 分、2 級分 0.2 分、1 級分 0.1 分、0 級分 0 分					36分	會考加註總標示: 依 A++→A+→A→B++→B+→B→C 順序及科目數量排序下來(相同排序, 比科目數量) <table border="1" style="font-size: small;"> <thead> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>A</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>B</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>作文</th> <th>總積分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>甲</td> <td>+</td> <td>+</td> <td></td> <td>+</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td>6 級</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>乙</td> <td></td> <td>+</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6 級</td> <td>26</td> </tr> </tbody> </table> 例如: 甲生的排序優於乙生		A	A	A	B	B	B	C	作文	總積分	甲	+	+		+	+			6 級	26	乙		+	+					6 級	26
	A	A	A	B	B	B	C	作文	總積分																												
甲	+	+		+	+			6 級	26																												
乙		+	+					6 級	26																												
參考總積分						108分																															

※超過招生名額時, 同分比序項目: (1)總積分(經濟弱勢-低收入子女優先)(2)志願序(3)多元學習表現總積分(4)國中教育會考總積分(5)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)(6)志願序內之學校序及科別序。

※多元表現採計上限為 50 分, 可先到『多元學習表現查詢系統』網站查詢 <http://jhquery.tn.edu.tw/tnlogin.aspx>



學務處

壹、學務處 112 學年度第 1 學期重要行事：

時間	活動名稱	備註
113.09.05/113.09.09/113.09.20	校園防災示範及演練	
113.09.02	中一、中四夏季制服、運動服發放	已完成換退貨
113.09.18	國中女生 HPV 第二劑疫苗施打	
113.10.04	中一健檢收集尿液	
113.10.16	中一理學檢查	
113.10.29	中五實彈射擊	
113.11.04	中一、中四冬季制服、運動服發放	
113.11.05	中一健檢抽血	
113.11.07	流感疫苗注射	
113.11.28	中一中二班際籃球賽	
113.12.11~113.12.13	中三戶外教學活動	
114.01.20	休業式	
114.02.05	第二學期正式上課	

貳、重要業務宣導：

一、上、放學交通：

- (一)本校上、放學時因校門口車流量大，家長如從全家方向騎機車載學生到校者，可停於大門口對面路邊或臨停區讓學生下車後，經義交指揮過馬路到校，避免直接切到對向馬路(危險路線)，以維交通安全。
- (二)請家長勿於大門口迴車(倒車)，或於網狀線臨停，以維交通安全。
- (三)機車接送孩子上放學，也務必要求孩子戴安全帽。

二、請假規定：

- (一)除病假可事後補辦手續外，事假、喪假及公假均須事先辦妥。
- (二)凡學生請假須填寫請假單(附件A)：假單經家長簽名後，交導師簽名，再交國中部主任核准(假單請於每日第七節前繳交)。
- (三)病假須附醫師診斷書或健保收據；**事假**一律附家長書面證明函(附件B)。
- (四)急病或特別事故，無法事先請假之學生，應於事後返校上課三日內補辦手續，逾期不予受理。
- (五)學生如未依上列各項規定辦理者，**一律不予受理**。
- (六)學生請假之理由或所呈證明文件、家長簽章如有虛構偽造情事，除不予受理外並依情節輕重議處。

三、服儀：到校請著學校服裝及完整鞋襪，除有校園及個人安全考量外，也能讓孩子養成自尊自重自律之生活禮儀。

四、作息時間：

- (一)請遵循各班導師指定之到校時間，15：55(16：55)放學。
- (二)該節課遲到15分鐘者算曠課。

五、本學年度學校推動健康體適能與飲食教育行動項目如下：

- (一)體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率。
- (二)執行學校SH150計畫。
- (三)參加本市辦理2項普及化運動比賽。
- (四)年度學生體位適中率提高。(附件C)
- (五)施行餐前五分鐘飲食教育。
- (六)辦理水域安全課程活動。
- (七)推廣健康護照。
- (八)推廣餐前五分鐘專書教學。
- (九)午餐剩食率降低。
- (十)推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上。

依臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫來文，各校須將健康行動融入學生日常生活，加強推廣全校性活動並邀家長共同參與。故懇請家長敦促孩子積極參與學校規劃之各項活動，以達健康促進之效。

六、目前新興毒品多以外觀特別之食品偽裝，如咖啡包、梅片、軟糖等，務必向孩子宣導，留意交友環境及複雜場所，陌生人給予之食品提高警覺，勿拿、勿試、勿用，小心警慎，遠離毒品。(附件D)

六、漸入秋季，天氣仍熱，各項疾病防疫請特別留心。(附件E)

七、常見問題：

編號	問題	回答
1	服務學習要去那裡做？要做多少小時？	1. 學校配合校務推動、學期中及寒暑假各處室皆開放服務學習機會，每學年各處室所提供之服務學習時數可達100小時。 2. 校外服務學習機構請連結「臺南市12年國民基本教育資訊網」，參閱相關資訊。 3. 校外服務學習必須先至學務處填寫申請表，經核可後方可開始進行校外服務學習。當完成校外服務學習工作後，將服務學習證明交至學務處。

我們的建議：

服務學習的目的：學生贏得學習、學校贏得社區、社會贏得人才。

服務學習從家庭開始、從學校開始，不要為了湊時數而到校外機構隨意拿時數證明，在這樣的過程中孩子沒有學習只有投機，我們失去他可以成為一個很棒的人的教育機會！學習不是只在書本上、考試中完成，我們的孩子在服務學習中更聰明、更有能力。

服務學習流程如下：

「服務學習」項目採計原則

一、各校應提供足量的服務學習時數，並公告周知，讓每個學生都有公平參與之機會。

二、學生進行團體服務學習時，學校應有專人指導，以就近照顧；若學生進行個人性之服務學習活動，學校應評估其安全性。

三、發證及認證單位

(一) 校內服務：由學校依本區統一之服務學習規範，規劃校內服務學習課程或活動，並發給服務學習證明。

(二) 校外服務

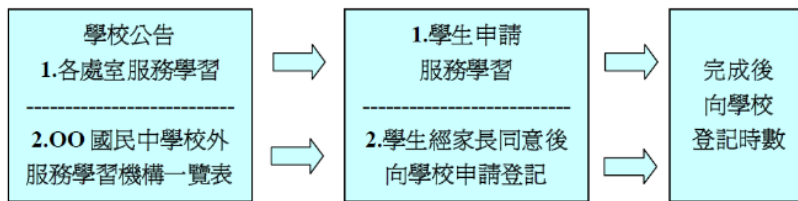
1. 依據本市公告「臺南市公私立國民中學校外服務學習機構一覽表」之機構，始得採計。

2. 未列於「臺南市公私立國民中學校外服務學習機構一覽表」之校外服務機關(構)、法人、經政府立案之人民團體，經學校列入所擬具之「〇〇國民中學校外服務學習機構一覽表」後，留校備查始可採計。

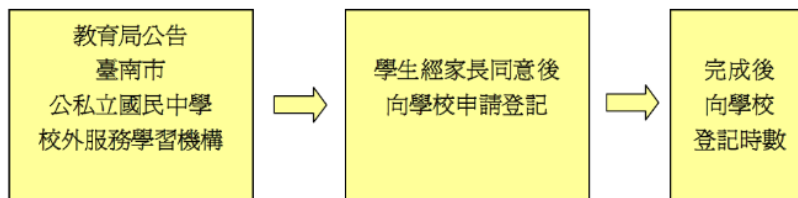
3. 校外服務學習須於事前由學生經家長同意後，向學校申請登記參加後，始得採計。未經申請之校外服務學習不予採計。

四、計分原則：採計國中在學階段(自七上開學日起，至九下開前一日止)服務時數，每小時以0.3 分計。

一、學校提供的服務學習



二、教育局提供的服務學習



2	老師的管理好像很嚴格，小孩子壓力很大，怎麼辦？老師為什麼要給學生這麼多作業？	每一個孩子的管理方式不盡相同，老師的管理是全面性的、團體性的，如果有需要老師特別注意的部分，隨時與導師聯絡。
---	--	--

我們的建議：

當師生衝突發生的時候，不要一味指責孩子，也不要馬上找老師討公道。

先充分瞭解衝突始末，理解孩子的不滿也考慮導師班級經營的立場。如果與老師沒有辦法做良善溝通，可洽學校相關處室協助。

另，老師的作業量皆在合理範圍內，養成孩子今日事今日畢的習慣，不要幫他寫功課也不要幫他找老師說情，養成孩子為自己負責的觀念和態度。

教務處：3115538 轉 201、202、203

學務處：3115538 轉 301、302、303

輔導室：3115538 轉 601、602、603

3	什麼時候考試、要交什麼作業我都不知道，怎麼辦？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天撥一點時間與孩子聊一聊今天學校發生的事。 2. 請善用家庭聯絡簿，也請家長每天簽名，關心孩子每天的在學狀況。 3. 參閱校網公告之學年度行事曆。
<p>我們的建議： 孩子進入青春期，和同儕的關係漸趨緊密，很多事情家人永遠都是最後才知道。每天至少有一段時間，哪怕只有 10 分鐘～「相互陪伴」。相互陪伴的時間不要只是各划各的手機、各看各的電視、各吃各的便當...</p>		
4	小孩子可不可以帶手機上學？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶手機到校需填寫手機攜帶申請表。 2. 到校後即關機，放學後方可開機。 3. 國中與國小不同，各班教室沒有電話，如果您急著找孩子請直接撥電話到學務處，我們會立即找到孩子並與您聯絡。 4. 如果上課期間到校找孩子，請先到學務處，我們會幫您聯絡孩子到學務處來。
<p>我們的建議： 與孩子訂定一份手機使用的合約、做孩子的手機使用榜樣。</p>		
5	孩子被記過怎麼辦？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子被校規懲處皆依據本校學生獎懲規定辦理，懲處規定請參閱學生手冊。 2. 瞭解孩子懲處原因，不要害怕孩子被懲處。學校懲處的目的在提醒孩子不要再犯相同的過錯，也是學習的一環。 3. 學校亦訂定銷過改過辦法（請參閱學生手冊），請家長偕同導師協助孩子於懲處後一起完成改過銷過。
<p>我們的建議： 不要怕孩子負責任，在承擔責任當中，孩子也學習與社會及人群接軌。很多時候，放不下的不是孩子，是身為家長的我們。</p>		

附件A

臺南市立永仁高級中學學生請假單					臺南市立永仁高級中學學生請假單					
班級	年 班				班級	年 班				
座號					座號					
姓名					姓名					
起訖時間	自	月	日	節起	自	月	日	節起		
	至	月	日	節止	至	月	日	節止		
	早自修		節			早自修		節		
	升旗		節			升旗		節		
午休		節			午休		節			
請假事由					請假事由					
家長簽章					家長簽章					
導師簽章					導師簽章					
教務處試務組					教務處試務組					
生輔組					生輔組					
學務主任					學務主任					
校長					校長					
說明	1. 除病假可事後補辦手續，事假、喪假及公假須事先辦妥。 2. 病假或特別事故請於返校後三日內完成請假手續，並需檢附就醫收據或診斷證明。 3. 臨時事假於當日由家長親電請假，事後附家長證明，以利銷假。 4. 請假適逢定期考查，先加會教務處試務組。				1. 除病假可事後補辦手續，事假、喪假及公假須事先辦妥。 2. 病假或特別事故請於返校後三日內完成請假手續，並需檢附就醫收據或診斷證明。 3. 臨時事假於當日由家長親電請假，事後附家長證明，以利銷假。 4. 請假適逢定期考查，先加會教務處試務組。					
第一聯：學務處存查					第二聯：學生家長留存					

附件B

臺南市立永仁高級中學學生辦理事假家長證明單

茲因 班 座號： 學生：

請假事由(請詳細填寫)：

。

需於 年 月 日 時至 年 月 日 時

處理，故未能到校上課，本人(監護人)已予以同意，

此致 班級導師及學務處

學生簽名：

學生家長簽名：

導師簽名：

中華民國 年 月 日

備註：1. 事假必須「事先」申請。

2. 此單務必隨請假單同時繳交，否則不予准假。

永仁高中親職座談--健康體位宣導

文章來源:潮健康／編輯部

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！醫：8 成恐「胖到成年」揭青少年減重 3 大障礙

COOL HEALTH

青少年為何會有減重失敗狀況？

調查揭關鍵：2不1無法

- 1 動機不同調**
青少年的動機是為了健康；家長卻認為孩子只是想要體型更健美
- 2 資訊不正確**
肥胖青少年的家長最常使用的資訊管道是搜尋引擎以及社群媒體
- 3 無法少吃多動**
問卷顯示，無法克服食慾影響者高達25%、不愛運動者也佔22%

資料來源：《ACTION Teens少年行動》調查

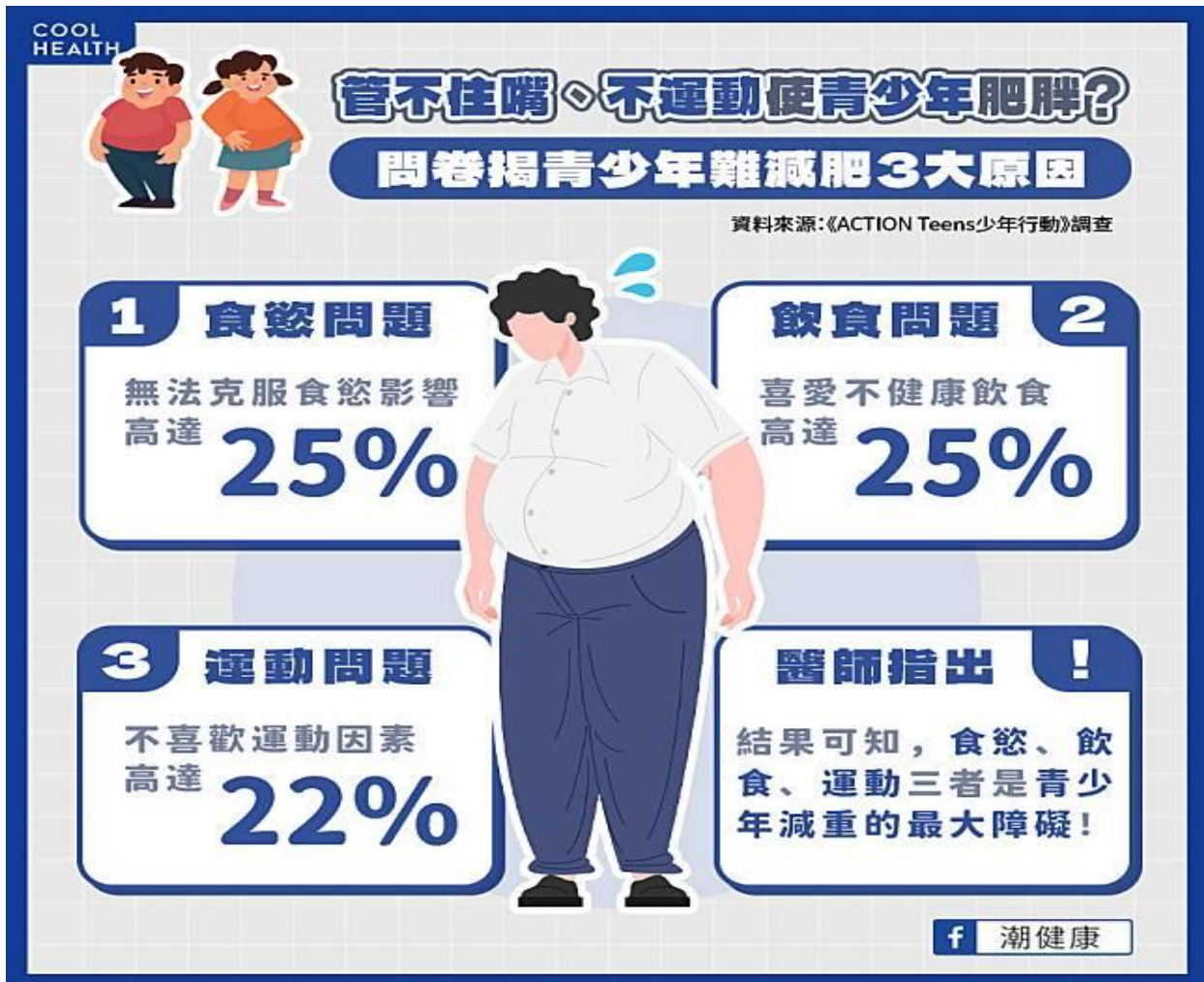
f 潮健康

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！ 13 歲少年被驗出脂肪肝

肥胖與代謝症候群、心血管疾病甚至癌症密切相關，是當代社會最重要的健康危機之一。目前全球已逾 19 億人體重屬於「超重」範圍，其中更有 3.4 億的兒童與青少年。在台灣，根據國健署統計，國中生過重及肥胖率高達 30.6%，高中生亦有 28.9%，表示每 3 名青少年就有 1 人體重超標。青少年體重超標的成因及改善方式，須從家庭環境、社會型態及生長階段的心理因素多方面考量，家長應對孩子體重數字有所警覺，及早諮詢並尋求適當處置。

「青少年肥胖盛行率如此高，卻很少看到家長帶孩子來求診！」台中榮民總醫院教學部師資培育科科主任暨兒童肝膽腸胃科林捷忠醫師指出，有許多家長認為孩子長大後自然體型會「抽高」，其實，將近 8 成肥胖青少年在成年後會陸續肥胖，且在成年會有更高的死亡風

險。林捷忠醫師表示，過去曾收治一名 13 歲青少年，因為肥胖而胸部過大產生自卑問題，家長以為是性早熟而求診，才發現該名學生因過度肥胖導致肝功能異常、輕度脂肪肝甚至肝纖維化。肥胖不只影響外觀、自信心與社交，更可能增加未來的心血管疾病風險，如何提升青少年及家長對肥胖症的正確認知，進而有效執行體重管理是改變青少年肥胖問題的關鍵。



青少年為何減重失敗？調查揭關鍵「2不1無法」

為瞭解現實世界的青少年肥胖現狀，一份涵蓋全球 10 國、訪問 550 名肥胖青少年、550 位照護者及家長與 210 名醫護人員的《ACTION Teens 少年行動》展開為期 5 個月調查，透過問卷分析發現，青少年減重困難的關鍵因素是「2 不 1 無法」，包括動機不同調、減重資訊管道不正確，以及無法少吃多動。《ACTION Teens 少年行動》調查顯示，青少年們主要的減重動機是為了健康、自信及有活力，而家長們卻認為青少年減重只是為了穿進更小號的衣服，以及對自己體重不滿意、想要體型更健美。醫護人員則認為，自信及受歡迎才是青少年減重的動機，對青少年減重動機的想法落差可見一斑。「家長、青少年和醫護人員三方動機不同調，會導致輕忽減重的重要性！」研究發表第一作者林捷忠醫師指出，肥胖青少年

的家長最常使用的減重資訊管道是搜尋引擎及社群媒體，青少年的狀況也有類似情況。惟網路世界常有錯誤資訊，恐讓成長中的孩子減重不成反傷身。青少年在問卷中表示，無法克服食慾的影響高達 25%、喜愛不健康飲食也有 25%，不喜歡運動因素也佔 22%，可見食慾、飲食、運動三者是青少年減重的最大障礙。林捷忠醫師提醒，有些孩子可能越動越胖，因為運動就會餓，餓了就會吃，再加上學業壓力讓青少年難有充份運動時間，青少年及家長應適當接受諮詢調整生活型態，並介入正確的健重方式。

COOL HEALTH

越來越多孩子面臨減重困難？

青少年體重管理2大藥物

1 口服排油藥

減少食物中脂肪經由腸道消化吸收

2 腸泌素GLP-1

每日一次，降低食慾並減少脂肪量以減輕體重

專家指出 當孩子BMI超過該年齡層85百分位即為過重，超過95百分位則為肥胖！

資料來源：台中榮民總醫院教學部師資培育科主任 林捷忠醫師

f 潮健康

家長應主動與孩子對談體重管理 善用 BMI 計算機

林捷忠醫師表示，受社會型態及飲食西化影響，愈來愈多青少年可能面臨體重管理困難。2023年美國兒科醫學會在最新治療指引中就指出，6歲以上的兒童若有明顯肥胖，需要接受生活習慣的管理，該指引並首次提及12歲以上的青少年可透過藥物輔助治療。林捷忠醫師指出，台灣目前已取得青少年適應症的體重管理藥物主要有口服排油藥以及每日一次的GLP-1腸泌素針劑型藥物。前者機轉是減少食物中脂肪經由腸道消化吸收，後者則為降低食慾並減少脂肪量來降低體重。林捷忠科主任鼓勵醫護人員及家長，應主動與孩子對談體重管理和孩子所面臨的各種生活處境，也可從學校的健檢報告檢視體重數字，出現過重或明顯

肥胖就要積極處理。當孩子的 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時即為過重，超過 95 百分位時則已為肥胖，建議使用國健署的「兒童及青少年版 BMI 計算機」，來確定孩子的體位狀況。

附件 D

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線 **0800-770-885**

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

了解孩子

別讓他誤入歧**毒**



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

永仁高中親職座談防疫宣導

有關登革熱疫情訊息、預防方法及孳生源清除等相關訊息，請參考以下資訊：

1. 衛生福利部疾病管制署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) ；
2. 撥打國內免付費防疫專線1922洽詢；
3. 台南市政府登革熱防治專區：<https://dengue.tn.edu.tw/>

登革熱防疫沒有捷徑，只有孳清、孳清、再孳清，確實清除孳生源才能有效降低病媒蚊密度，防堵疫情擴散；疫情期間儘量穿著淺色薄長袖衣褲或塗抹經衛福部許可之防蚊液或防蚊貼片，做好個人防護(蚊)措施。

孳生源防治方法

- ◆ 郊遊踏青請做好防蚊措施，如有疑似症狀請盡速就醫。
- ◆ 加強居家環境巡查，養成「巡、倒、清、刷」的習慣，內化至生活當中，讓容器不積水，蚊子不孳生，降低登革熱傳染風險。



輔導室

一、國教署特教網路中心提供身障生家長親職教育優良案例及教育廣播電臺性別平等推廣節目之連結 https://www.aide.edu.tw/ischool/publish_page/0/。

二、學校特教相關業務如下表，特教業務諮詢電話：06-3115538#601 特教組蘇組長

行政業務	1. 召開特殊教育推行委員會 2. 召開特教學生個別化教育計畫會議 3. 參加國小端轉銜會議及舉辦高中職轉銜會議 4. 校內舉辦特教宣導活動/講座、特教新生說明會等 5. 國中學、情障鑑定導師說明會 6. 辦理應屆特教畢業生轉銜會議以利新安置學校熟悉特教學生 7. 自閉巡/情巡/聽語巡/視巡等巡迴輔導服務申請 8. 特教學生助理人員申請/特教交通費補助申請/身障生獎補助金申請 9. 安排特教學生交通車接送服務 10. 辦理國小特殊教育學生參訪活動/參與高中職特教轉銜活動
鑑定安置	1. 國三特教生重新評估鑑定(以利申請適性安置升學管道) 2. 學習障礙學生鑑定(接受轉介、蒐集資料、施測、評估) 3. 情緒行為障礙學生鑑定(接受轉介、蒐集資料、施測、評估) 4. 協助申請適性安置申學管道
課程教學/輔導	1. 資源班(學習中心)抽離特教學生上課 2. 特教學生基本能力評量、課程教學評量 3. 特教學生情緒行為介入輔導、生活管理能力訓練、社會技巧能力方法訓練、心理輔導、個案管理等
特殊考場	學習中心提供有特殊需求之特教學生於定期評量、複習考等時段之特殊考場服務(如延長考試時間、報讀、獨立考場等)

三、可參考下方「疑似特殊學生的特徵」，若學生符合多項特徵則愈可能為特殊教育學生。如觀察發現貴子弟有以下多項特徵，欲申請鑑定，相關問題可諮詢本校特教組或特教教師。

*疑似特殊教育學生的特徵

1. 在普通班無法學習，上課常聽不懂。對老師交代的作業常不了解而無法順利完成。
2. 學業成績長期全班最差，考試總是全班最後一、二名。
3. 某些學科成就顯著低落，學習能力表現水準不到小學四年級的程度。
4. 某些學科成就和其整體表現不一致。
5. 學習速度及反應較同年齡兒童顯得緩慢。
6. 語言理解及表達能力差，以致無法有效溝通。
7. 閱讀時不流暢，無法理解該年級閱讀內容，甚至無法看懂考卷。
8. 認字困難，認得的詞彙很少。
9. 無法寫出完整的句子或短文。
10. 四則運算有困難。

11. 組織能力差，對抽象概念符號或名詞亦常弄不清楚，須藉實物說明。
12. 隨機應變能力差，無法隨問題情境調整自己的行為。
13. 注意力非常不集中及無法持久、極易分心、常做白日夢等，甚或妨礙上課程序，影響學習效果。
14. 在班上難以和同學建立友誼，在班上常是一個人，或受大多數的同學拒絕。
15. 不能遵守團體規範，或參與團體生活。
16. 生活自理能力較同年齡兒童差，如個人清潔，物品文具的整理，穿衣穿鞋等。

四、 技藝教育與生涯發展教育相關業務

113 學年度	合作學校	慈幼工商	慈幼工商	南英商工	南英商工	光華高中
合作學校	上學期	電機 15 人	食品 13 人	設計 12 人	餐旅 13 人	家政 13
	下學期	動力 15 人	食品 12 人	家政 11 人	餐旅 12 人	設計 11

(一)技藝教育

1. 技藝教育課程僅限於國三學生參加，約在每年的一月中旬會向當屆國二學生調查開設職群別，每年四月份會調查當屆國二學生參加意願，六月份確定名單，建議皆以參加「社團」的心態參加技藝教育課程，這也是屬於一種生涯試探，如果上了一個學期發現不喜歡這個課程，那也是一種試探，並不會浪費時間。每個學期花 17 堂課來確認一個未來可能不會投入的職群也是非常划算。但一定會學習該職群的技能。
2. 時間介紹: 上課時間為每週一下午 12:30 由本校發車，最遲於 13:10 在合作學校進行技藝課程，並於 15:30 結束課程，返校時間約為 15:55。
3. 合作學校均依國民中學技藝課程大綱進行教學，並非參加技藝課程就要就讀該校。

(二)生涯發展教育:

1. 12/13(五)第 5-7 節帶領國二全體學生進行社區高中職專業群科參訪活動，此為生涯發展教育課程必要課程，請家長惠予同意參加。
2. 其餘鄰近高中職的均質化、優質化試探活動，由輔導室製成通知單，由家長與學生評估需求自行參加。

臺南市立永仁高級中學閱讀推動網頁

圖書館閱讀推動

本網頁每學期更新，點選可下載最新推動資訊。

為避免word檔下載格式問題，謹以PDF檔呈現，需word檔，歡迎來電索取。

榮譽事蹟

- 108全國高中國際視野論文特優
- 106全國高中國際視野論文特優
- 107全國高中國際視野論文優等
- 106全國高中國際視野論文優等

- 105年度全國高中績優圖書館
- 105年全國圖書館海報展第三名

- 108教育部閱讀磐石學校
- 103教育部閱讀磐石學校
- 97教育部閱讀磐石學校

閱讀導覽

- 閱讀規範
- 愛閱地圖
- 國資圖書源網

校內外競賽

- 中學生網站
- 讀書心得策略
- 小論文範例
- 引註格式
- 青春博客來(三魚網)
- 青春博客來閱讀寫作
- 高中職寫作學習網 **NEW!**
- 投稿資訊

推廣活動

- 好書推薦
- 校內讀書會
- 家長讀書會
- 主題書展
- 剪報活動
- 書籤創作
- 書籤創作成果

- 各期永報
- 徵稿辦法

- 每月好書分享

- 全球事務瞭望台網頁 **HOT!**
- 班級預約使用圖書館

學習資源

- 電子書
- 線上資料庫
- 學科資源網
- 科技大觀園
- 圖書教師電子報
- 閱讀推動粉絲團 **快來按讚!**
- 建議用Chrome瀏覽
- 以取得較佳瀏覽效果

閱讀深耕

- 108閱讀磐石學校評選文稿
- 103閱讀磐石學校評選文稿
- 97閱讀磐石學校評選文稿
- 105全國高中績優圖書館文稿
- 永登百閱活動
- 永仁百閱書單

- 百閱線上測驗
- 晨讀微課程 **NEW!!**

- 班級閱讀寫作
- 共讀書箱

- 自主學習介紹
- 計畫
- 閱讀理解講義

認識圖書館

- 國一導覽
- 高一導覽
- 圖書館簡介
- 借書小幫手
- 志工園地 **熱情招募中!**
- 106年度日本教育旅行成果
- 105年度日本教育旅行成果

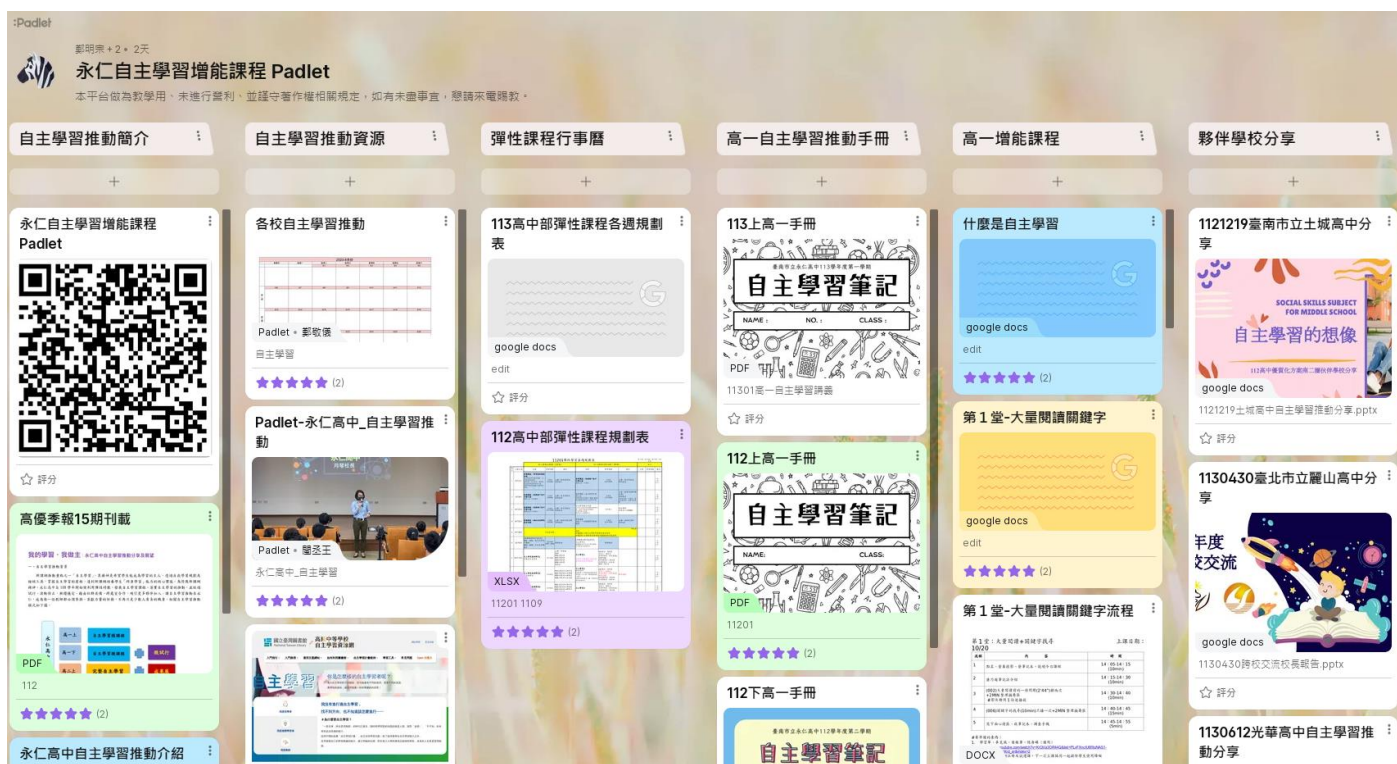


貴子弟可參加活動計畫收錄在此，歡迎上網瀏覽！
網頁不定時持續更新，登入介面因載具有所不同。

圖書館利用教育、讀書心得比賽 Padlet



自主學習增能課程 Padlet



各項閱讀推動活動利用 Padlet 收錄在此，歡迎上網瀏覽！

愛閱地圖：快速掌握可參與閱讀活動小幫手

愛閱地圖

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」

愛上那個愈讀愈迷人的自己

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」閱讀，撥開遮住你的渾沌蒙昧，讓你看見從未見過的景色，但不只要閱讀，更要讀「好書」，因為你讀的書決定你的樣子、氣質與看待世界的方式。

圖書館不僅為永仁學生挑選好書，也安排許許多多閱讀活動，歡迎參考下列指南，在青春路上，用閱讀累積個人豐富的歷程。

請將這張活動指南貼在聯絡簿或筆記本上，以便隨時參考

活動名稱	參與對象	難易度	獎勵(積分)	備註
主題書展簽到	全校學生	易	本學期簽滿3次，得一嘉獎	本學年六次主題書展 上學期：
主題書展心得比賽	全校學生	中	第一名禮券100元、獎狀一張、嘉獎1支(3) 第二名禮券50元、獎狀一張、嘉獎1支(2) 第三名禮券30元、獎狀一張、嘉獎1支(1) 佳作禮券30元、獎狀一張，無嘉獎(1) ★上學期收件三次：09/30、11/19、12/23 ★下學期收件三次：03/07、04/28、06/05	09/05~09/30 10/15~11/19 12/03~12/23 下學期： 02/11~03/07 03/25~04/28 05/13~06/05
布可星球	全校學生	易	★教育局提供獎勵(依公告為準) ★校內各年段(國一、國二、高一、高二)積分最高三名，禮卷200元獎勵。 ★每位學生(7.8.10.11年級)都必須至少通過一本書。	使用 OPEN ID 登入 1. 每本通過書籍僅採計一次 2. 每學年統計一次(5/31)
永報徵稿	全校學生	難	獲刊登者，(繪圖1，文章2) 嘉獎一支，獎狀一張，禮券100元	永報一學期 徵稿2次
讀書心得小論文	高中部	難	讀書心得積分:特優3、優等2、甲等1 小論文積分:特優6、優等4、甲等3	全國賽每學期比賽一次
國中部班級閱讀寫作	國中部	易	依據導師定出的A、B、C心得評分等級，集滿四個A，可得嘉獎1支。一學期最多得2支嘉獎	
剪報活動	國中部	易	1. 入選兩次得1嘉獎，三次得獎2嘉獎，一學期最多得2支嘉獎。(每入選一次1分) 2. 上學期收件三次：09/25、11/20、12/25 下學期收件三次：03/14、04/28、06/05	1. 個人身分自由參加 2. 分年級競賽，每一年級各錄取15份作品

◇本活動統計國、高中部學生各學期積分，各部積分(>10)且最高若干名(班級數)於畢業典禮頒發閱讀獎。

■各班皆已公告宣導，國一、國二並利用聯絡簿張貼，請家長鼓勵孩子參加。